2€

Le Petit Herboriste

Le journal de l'herboristerie aux 4 saisons - Numéro 105 - Été 2015

éditorial

Prenons le temps en cette période estivale reliée à l'élément Feu et à la fonction du coeur, pour être à l'écoute de cet organe vital qui est le moteur de notre corps et le vecteur de notre vitalité. Essayons de percevoir cette formidable énergie qu'il nous impulse, et ce, selon un rythme régulier, ininterrompu, s'adaptant à nos mouvements, nos sentiments, nos états d'âme.
Ce centre vital qui alimente nos cellules est l'étoile-mère de notre univers corporel et porte en lui tout notre chemin.

Nous aimons puiser dans notre mental pour trouver des réponses, des solutions, des idées.
Analyser, raisonner...S'il est juste que notre pensée nous crée en permanence et que la puissance du mental est gigantesque, ne perdons pas de vue les ressources extraordinaires que possède notre corps au niveau physiologique pour préserver notre santé, réparer, guérir.
Notre corps sait. Toutes nos fonctions vitales, respiratoires, digestives, éliminatrices travaillent en collaboration perpétuelle, sans que nous n'ayons besoin de le leur répéter. Chaque corps est un univers, un temple dont notre coeur est le Choeur.
Lorsque nous nous éloignons de notre chemin, lorsque nous nous dispersons, c'est un peu comme si le vent s'engouffrait et il est alors difficile de rester centré, présent, pleinement conscient.
Plutôt que de nous perdre dans les labyrinthes de notre mental si habile à emprunter mille détours, faisons confiance à la compétence de notre corps et à la sagesse de notre coeur pour vivre pleinement.
Ce n'est que de cette façon que nous pouvons participer à la marche collective sereine du monde.
En étant nous-même, fidèle à notre identité,conscient de nos actes et respectueux de nos capacités et talents.

Béatrice Corjon

Conseil de saison

C'est l'été : circulez en toute tranquillité!

Après la cure détox du printemps, la prévention en cette saison portera sur l'entretien de toute la fonction circulatoire. C'est le moment de veiller sur les petits vaisseaux et le tonus veineux, prendre soin de son coeur et de ses artères, soulager le système lymphatique.

En complément de la TISANE D'ETE, circulatoire, diurétique et rafraîchissante, pensez aux cures de bourgeons.

Le programme de la saison: bourgeons de châtaignier, marronnier et noisetier 1 DH, 50 gouttes de chaque respectivement matin, midi et soir à 30 mns des repas.

Le bourgeon de châtaignier est un puissant draineur. Il agit sur tout le système lymphatique, réduisant les oedèmes (pieds et chevilles enflés), chassant la cellulite, limitant toute congestion.

Le bourgeon de marronnier agit sur toute la fonction circulatoire, c'est le remèdes des varices, hémorroïdes, ulcères variqueux, de la couperose.

Le bourgeon de noisetier agit sur le phénomène de stase mais sa particularité est son action de prévention de l'artérite des membres inférieurs.

Le pycnogénol (extrait d'écorce de pin maritime) : c'est le gardien de la bonne santé du coeur, puissant anti-oxydant, grâce à l'action de ses proanthocyanidines.

Outre ses effets sur la santé cardio-vasculaire et la circulation veineuse, il est conseillé pendant la période estivale pour la protection solaire.

Notre conseil :
PYCNOGENOL Natésis, 2 comprimés par jour soit 80 mg d'extrait.

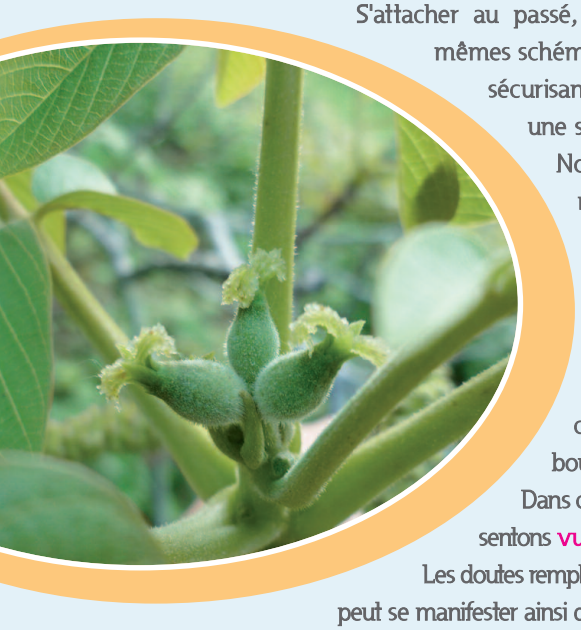
Le geste +++ pour vos jambes: tous les soirs, massez les jambes de la cheville jusqu'au genou avec notre huile CIRCULATION à base d'huiles essentielles de cyprés, citron, romarin et hélichryse italienne.

Quintessences florales

La fleur de Noyer (Walnut)

Se libérer de toute attache

Nous sommes amenés, par nos diverses expériences de vie, à faire des choix, à emprunter des chemins nouveaux. Vivre, c'est être en mouvement perpétuel au niveau physique, mental, émotionnel. Chaque instant est éphémère et pourtant chaque instant conditionne celui d'après.
Notre capacité d'adaptation à cette réalité, l'acceptation de la notion d'inconstance et de transformation continue nous permettent de nous ancrer dans la réalité pour la vivre sereinement.



S'attacher au passé, vouloir reproduire les mêmes schémas, cela peut paraître sécurisant mais c'est à long terme une souffrance réelle.
Notre identité se bâtit de rencontres, d'échanges, elle est nourrit par notre ouverture d'esprit et de coeur, notre écoute de l'autre. Il y a de nombreuses étapes de vie où cette notion de passage, de bouleversement se présente. Dans ces moments-là, nous nous sentons vulnérables, fragiles, inquiets. Les doutes remplacent les certitudes, la peur peut se manifester ainsi que le repli sur soi.

La fleur de Noyer peut nous aider à faire un pas en avant, nous donner ce petit" coup de pouce" qui nous manque pour sauter la barrière et nous sentir bien dans notre nouvel environnement. Elle nous permet de nous accueillir nous-même , d'oser tourner la page, d'oser affirmer notre identité, quelles que soient les circonstances. La fleur de Noyer nous protège des influences extérieures mais elle nous protège surtout de nos propres pensées "négatives", de ces chaînes qui nous empêchent d'aller de l'avant en toute liberté.

Quelques situations où cette fleur peut vous accompagner :
- durant toutes les périodes de changement, physique, affectif, familial, professionnel.
- durant les périodes de transition: poussées dentaires chez le bébé, intégration scolaire chez l'enfant, puberté
- au moment de la ménopause chez la femme
- début de la retraite, deuils, déménagement
- environnement difficile, hostile
- période de maladie aigüe, douleurs fortes

Mode d'emploi : 4 gouttes 4 fois par jour sous la langue en dehors des repas ou quelques gouttes dans une huile de massage. Souvent complété par la fleur de Mimulus qui redonne courage et chasse la peur, la fleur de Mélèze pour retrouver la confiance ou encore la fleur d'Etoile de Bethléem pour apaiser chagrin et douleur de la séparation.

Des nouvelles de la recherche

Des probiotiques pour soigner la dépression ?

Notre tube digestif héberge une communauté microbienne comptant près de cent mille milliards de bactéries. Ce microbiote intestinal participe à notre bonne santé en contribuant à la digestion des aliments, à la bonne assimilation des nutriments et à la bonne marche de notre fonction immunitaire. Nous savions déjà que des modifications de cet écosystème bactérien peuvent influencer le développement de certaines maladies comme l'obésité, le diabète de type 2 et les allergies. Mais saviez vous que les bactéries intestinales influencent aussi l'activité cérébrale et l'humeur ?

Le microbiote intestinal communique en effet avec le cerveau par les voies sanguines et nerveuses et des déséquilibres de ces populations bactériennes pourraient être en cause dans certaines maladies comportementales ou psychiatriques. Ce lien a été clairement établi dans le syndrome de l'encéphalopathie hépatique et pourrait également exister pour d'autres pathologies comme l'autisme , les troubles de l'humeur comme la dépression et les troubles anxieux.

Plusieurs équipes de biologistes ont démontré que le microbiote semble avoir un effet modérateur sur la réponse au stress. Des souris axéniques (dépourvues de microbiote intestinal et élevées en milieu stérile) ont des concentrations sanguines en corticostérone bien plus élevées que des souris normales. Des chercheurs de l'University College de Cork en Irlande (Ted Dinan et John Cryan) ont montré que les bactéries de la flore intestinale pouvaient réguler favorablement les taux de sérotonine et de GABA (acide gamma -aminobutyrique), deux neurotransmetteurs essentiels au contrôle de l'humeur.
Par ailleurs, l'administration de probiotiques (bactéries ou levures qui, administrées en quantité adéquate , peuvent influer favorablement sur le microbiote et la santé générale de l'hôte) chez des souris a permis de réduire significativement les taux d'hormones de stress.

D'autres recherches se sont intéressées aux effets des probiotiques sur les troubles dépressifs et le stress chez l'homme avec notamment les effets positifs de bifidobactéries comme Bifidobacterium infantis chez les sujets atteints de syndrome du côlon irritable. Cependant, de nombreux essais cliniques seront nécessaires pour confirmer l'efficacité de cette nouvelle classe de probiotiques appelés psychobiotiques.

Gut Microbes and the Brain: Paradigm Shift in Neuroscience J Neurosci. 2014 Nov 12; 34(46): 15490–15496. Emeran A. Mayer, Rob Knight, Sarkis K. Mazmanian, John F. Cryan, and Kirsten Tillisch Crumeyrolle-Arias M, Jaglin M, Bruneau A, Vancassel S, Cardona A, Daugé V, Naudon L, Rabot S. Absence of the gut microbiota enhances anxiety-like behavior and neuroendocrine response to acute stress in rats. Psychoneuroendocrinology. 2014;42:207–217. doi: 10.1016/j.psyneuen.2014.01.014. University College Cork. "Mind-altering microbes: Probiotic bacteria may lessen anxiety and depression." ScienceDaily. ScienceDaily, 30 August 2011.

Focus Santé

L'huile de Nigelle pour aider le systeme immunitaire

L'huile de nigelle (Nigella sativa) est obtenue par pression à froid des graines noires de cette plante méditerranéenne d'où son surnom de cumin noir. Ses nombreuses propriétés médicinales sont connues depuis l'Egypte antique. Dans la tombe du pharaon Toutankhamon , les archéologues ont découvert une fiole contenant cette huile considérée comme un remède polyvalent destiné à soulager aussi bien la douleur que les troubles du système digestif.

Plusieurs études récentes suggèrent que l'huile de nigelle pourrait constituer un remarquable remède naturel pour renforcer et harmoniser le fonctionnement du système immunitaire.
D'après les travaux de plusieurs équipes dont celle dirigée par le Dr Peter Schleicher de l'Institut d'immunologie de Munich, l'huile de cumin noir pourrait soulager les maladies allergiques chez plus de 70% des personnes (allergies à la poussière, aux pollens tout comme les individus souffrant d'acné, de neurodermites ou d'asthme). Cette propriété est liée à la composition exceptionnelle de cette huile qui réunit à la fois des acides gras saturés, mono-insaturés et polyinsaturés comme l'acide linoléique qui permettent la synthèse de substances qui modulent l'expression des réactions immunitaires et l'inflammation.

D'autres constituants actifs ont pu être isolés de cette huile : des polyphénols et des antioxydants comme la thymoquinone, la nigelline , la nigellone ou la vitamine E .
Plusieurs études réalisées en 2008 au Kimmel Cancer de Jefferson à Philadelphie sur des cellules cancéreuses du pancréas et à l'Université de Tulane à la Nouvelle Orléans sur des cellules cancéreuses prostatiques ont montré que la thymoquinone pouvait bloquer la croissance tumorale en augmentant les mécanismes d'apoptose qui permettent la mort cellulaire programmée .

D'autres recherches américaines réalisées à Hilton Head island ont confirmé les vertus antibactériennes et anti-mycosiques de l'huile de cumin noir.
L'usage traditionnel le plus courant de cette huile au Moyen orient concerne les états diabétiques. Des études in vivo ont confirmé l'effet anti-diabétique de Nigella sativa par un effet anti-inflammatoire qui améliore la sensibilité des récepteurs cellulaires à l'insuline. Les doses utilisées correspondaient à la prise de 2 g d'huile de nigelle par jour.

La plante de saison

La plante de l'été

A la rencontre du Souci (Calendula officinalis)

La floraison du souci débute au printemps et s'étale sur pratiquement toute l'année. Cette plante herbacée de la famille des Astéracées nous offre ses fleurs jaunes ou oranges comme remède naturel à de nombreux maux. La fleur s'épanouit dans les jardins, s'ouvrant avec la montée du soleil, comme l'indique l'origine latine de son nom français "solsequa" (qui suit le soleil).

Quelles sont ses propriétés ?
- action sur l'estomac et l'intestin : ses vertus anti-inflammatoires apaisent les muqueuses irritées, soulageant gastrites et colites.

On l'associera volontiers avec la mauve, le bouillon blanc et la réglisse pour un meilleur confort de l'estomac ou de l'intestin.
- action sur le foie : le souci est un décongestionnant hépatique, on l'emploiera en cas d'insuffisance biliaire ou de lithiase, avec le chardon marie, la camomille et le romarin.
- action sur la fièvre : propriétés sudorifiques, dans les maladies éruptives notamment. En association avec la bourrache et le sureau.
- indications chez la femme : c'est une plante antispasmodique, qui soulage les règles douloureuses.
Dans ce cas, la cure sera commencée une semaine avant les règles, en association avec le bouillon blanc et la camomille matricaire.
Pour favoriser la venue des règles, on le conseillera avec l'armoise et la sauge.
- action sur la circulation : propriétés vaso-dilatatrices périphériques, et légère action hypotensive. Le trio souci-achillée millefeuille-vigne rouge est la solution pour des jambes légères.
- action sur la peau et les muqueuses : c'est un excellent cicatrisant en cas de blessures, coupures, brûlures, gerçures, crevasses. Il apaise les piqûres d'insectes, calme les démangeaisons en cas d'eczéma, soulage les engelures.

Comment l'utiliser ?
- en infusion de pétales séchés
- en extrait fluide : 20 gouttes 3 fois par jour
- en extrait de plante fraîche pour un usage externe, bain de bouche (aphtes, gingivites) : 20 gouttes dans un peu d'eau
- en huile ou en baume (jambes lourdes, peau sèche, petits boutons)
- en élixir floral: 3 gouttes 3 fois par jour sous la langue.
L'élixir floral favorise l'échange verbal, apporte douceur, sensibilité et écoute. Conseillé aux personnes qui peuvent tenir des propos blessants.

Notre conseil+++ :
- notre harmonisant CARDIOFLUID (souci, olivier, romarin, aubépine, vigne rouge) pour ses vertus de protection cardiovasculaire et d'apaisement émotionnel.
- notre tisane JOUVENCE pour une bonne circulation
- nos tisanes CONFORT DE L'ESTOMAC et DOUCEUR INTESTINALE
- la gamme cosmétique au Calendula de Naturwaren

Nouveautés

HUILE DE NIGELLE : en flacons de 100 ml, pour 3 semaines d'utilisation. Voir notre article "focus santé".
A utiliser directement sur les aliments .

MUCUNA PRURIENS (Pois à gratter) laboratoire Solaray : cette légumineuse des régions tropicales contient un précurseur de la dopamine. Indications: états dépressifs, troubles de la libido, améliore la vivacité d'esprit et la coordination motrice. 1 à 2 capsules par jour.

CREME CICATRISANTE AU CALENDULA (Naturwaren) : la solution pour les érythèmes, irritations cutanées. Convient au bébé . Calme rougeurs et sensation de brûlure.

EXOKAL + (Nutrition Concept) : pour le contrôle du poids et de l'appétit. Maintient une glycémie normale.
A base de Gymnema sylvestris, griffonia, magnésium et chrome. 3 gélules par jour avant les repas.

Informations

Conférence de Gilles Corjon le dimanche 19 juillet 2015
à Beauvoir-en-Royans à 10h30

Dans le cadre de la 13ème Foire aux Plantes de guérison et métiers médiévaux.
La conférence aura lieu dans le Couvent des Carmes. Entrée libre.
Thème: l'achillée millefeuille , un chef d'oeuvre végétal
Renseignements: les Amis du Vieux Beauvoir
04 76 64 02 55 et www.couventdescarmes.com

Conférence de Gilles Corjon le lundi 21 septembre 2015
à la Côte st André de 14H30 à 16H30
au Château Louis XI (aile Nord)

Thème : thériaques et élixirs de longue vie
Contact : Atelier culture inter âges de la Bièvre
1 bvd du Marechal De Lattre de Tassigny 38260 La Côte St André.

Stage Plantes Medicinales les 11-12-13-14 juillet 2015
près des Echelles en Savoie,
animé par Annie Dijoud et Christine Muscat.

"A travers la connaissance des plantes, découvrir un art de vivre en harmonie avec la nature"
Contact au 04 79 36 54 98 ou mail : jacquesrichel@yahoo.fr

CONGÉS DE L'ÉTÉ
L'herboristerie sera en vacances du samedi 25 juillet à 12h au mardi 18 août à 9h . Bonnes vacances à tous !

HORAIRES D'ÉTÉ
(juin, juillet et août)
Les mardi et mercredi : 9H-13H et 14H-19H
Les jeudi et vendredi : 9H-13H et 14H-18H
Le samedi matin : 9H-13H

Notre journal est consultable directement via notre site internet.
Si vous souhaitez recevoir la version papier par poste, merci de nous envoyer vos coordonnées précises, nom, prénom, adresse, téléphone, accompagnées de votre règlement.
Abonnement 1 an= 4 numéros = 10 euros

Herboristerie Corjon
2, rue JJ Rousseau - 38000 Grenoble - Tél : 04 76 44 26 06
www.herbea-nature.com - e-mail : herbo.corjon@gmail.com
Ouvert de 10h à 13h / 14h à 18h du mardi au vendredi, le samedi matin : de 9h à 13h

Imprimé sur papier recyclé Conception et impression : Centre d'impression Numérique 04 76 87 56 09 - Articles rédigés par Béatrice et Gilles Corjon - Dépôt légal Juin 2015 - ISSN 1279 - 886 X